



*Ce que nous vivons à l'intérieur de nous influence
profondément notre manière d'être en relation*

Cycle de **trois week-end sur ces thèmes essentielles**

Il y a des expériences que nous traversons tous
La solitude, le manque, la peur en font partie

Elles peuvent être **discrètes** ou **envahissantes**, nous accompagner
silencieusement ou prendre beaucoup de place dans notre vie

Nous cherchons souvent à les éviter, à les comprendre, ou à les
dépasser

Ce cycle propose autre chose :

Prendre le temps de **les rencontrer**

Les approcher **avec présence**

Et voir comment elles vivent en nous et **influencent** notre manière
d'être en relation

Chaque groupe est une **exploration à part entière**, à partir de
l'expérience vécue dans l'**instant présent**.

Les ateliers peuvent **être vécus indépendamment, ou comme un
chemin**, au fil des trois rencontres.

*Le travail se fera à partir de l'expérience vécue dans le groupe,
dans un cadre soutenant, respectueux et engagé*

Lieu : 6, rue Terreaux-du-Temple, 1202 Genève

Horaire : 10:00 - 17:00 heure

Tarif : 240 CHF

Tarif réduit : 200 CHF (chômeur·se, AVS, retraité·e)

*Pour toute information ou inscription : me contacter directement
valerie@experience-essentielle.com - +41.79.204.08.04*



*Ce que nous vivons à l'intérieur de nous influence
profondément notre manière d'être en relation*

Il y a une solitude qui isole... et une autre qui ouvre

La **solitude est là**

Parfois **choisie**, parfois subie

Parfois douce, parfois **douloureuse**

Elle peut apparaître même en présence des autres, comme
un endroit silencieux qui reste en retrait

Nous cherchons souvent à **la fuir**, à **la remplir**, ou à ne pas **la sentir**

Et si elle avait quelque chose à **nous dire** ?

Ce groupe est une invitation à rencontrer la solitude telle qu'elle se
vit en vous, sans chercher à la faire disparaître, mais peut-être en
découvrant une autre manière **d'être avec elle**

*Le travail se fera à partir de l'expérience vécue dans le groupe,
dans un cadre soutenant, respectueux et engagé*

Dates : 2 & 3 mai 2026

Lieu : 6, rue Terreaux-du-Temple, 1202 Genève

Horaire : 10:00 - 17:00 heure

Tarif : 240 CHF

Tarif réduit : 200 CHF (chômeur·se, AVS, retraité·e)

*Pour toute information ou inscription : me contacter directement
valerie@experience-essentielle.com - +41.79.204.08.04*



*Ce que nous vivons à l'intérieur de nous influence
profondément notre manière d'être en relation*

Prendre conscience du manque, c'est peut-être rencontrer un endroit vivant en soi

Le **manque** est là
Parfois **discret**
Parfois **envahissant**

Manque **d'amour**, de lien, de sens
Manque de place
Manque d'élan

Nous passons souvent beaucoup d'énergie à tenter de **le combler**,
à l'éviter, ou à **le faire taire**
Et si, au lieu de cela, nous prenions le temps de **le rencontrer** ?

Ce groupe est une invitation à **explorer le manque** tel qu'il se vit
en vous
Sans chercher à le résoudre
Sans chercher à le faire disparaître
Simplement venir voir : comment **il se manifeste**, comment il
influence vos relations, et **ce qu'il raconte** de votre manière d'être
au monde.

*Le travail se fera à partir de l'expérience vécue dans le groupe,
dans un cadre soutenant, respectueux et engagé*

Dates : 30 & 31 mai 2026

Lieu : 6, rue Terreaux-du-Temple, 1202 Genève

Horaire : 10:00 - 17:00 heure

Tarif : 240 CHF

Tarif réduit : 200 CHF (chômeur·se, AVS, retraité·e)

*Pour toute information ou inscription : me contacter directement
valerie@experience-essentielle.com - +41.79.204.08.04*



Ce que nous vivons à l'intérieur de nous influence profondément notre manière d'être en relation

Ce qui nous protège... peut aussi nous empêcher de vivre

La **peur est là**

Parfois **visible**, parfois plus **diffuse**

Peur d'être rejeté, peur de ne pas **être à la hauteur**,

ou simplement peur **de se montrer**

Elle protège,

elle retient,

elle ferme

Nous cherchons souvent à la dépasser, à la contrôler,
ou à **l'éviter**

Et si nous prenions le temps de **l'approcher autrement** ?

Ce groupe est une invitation à **rencontrer la peur**, à **écouter** ce qu'elle vient protéger, et à voir comment elle agit dans votre manière d'**être en relation**.

Le travail se fera à partir de l'expérience vécue dans le groupe, dans un cadre soutenant, respectueux et engagé

Dates : 20 & 21 juin 2026

Lieu : 6, rue Terreaux-du-Temple, 1202 Genève

Horaire : 10:00 - 17:00 heure

Tarif : 240 CHF

Tarif réduit : 200 CHF (chômeur·se, AVS, retraité·e)

*Pour toute information ou inscription : me contacter directement
valerie@experience-essentielle.com - +41.79.204.08.04*